5.019 Polievka fazuľová s mäsom a zeleninou
100 porcií

Receptúra

potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
fazuľa suchá	1,60	1,60	1,80	1,80	2,00	2,00	2,50	2,50
mrkva	0,60	0,48	0,70	0,56	0,80	0,64	0,90	0,72
zeler	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
bravčové pliecko	1,60	1,60	1,80	1,80	2,00	2,00	2,50	2,50
paprika červená mletá	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	10		11		12		15	

Výrobný postup

Prebratú, umytú a namočenú fazuľu dáme variť. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, pridáme umyté, na kocky pokrájané mäso, popražíme, zalejeme vodou, osolíme a dusíme. Pridáme umytú, očistenú, postrúhanú koreňovú zeleninu, povaríme. Spojíme s uvarenou fazuľou, zahustíme múkou nasucho opraženou zriedenou vodou, dochutíme soľou, očisteným prelisovaným cesnakom, majoránom a varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	456	109	6,19	3,7	0,9	11,2	3,1	36,5	1,4	0,1111	0,1	0,0	3,0	0,0
B	530	127	7,02	4,5	1,2	12,9	3,5	42,1	1,6	0,129	0,1	0,1	3,3	0,0

C	619	149	7,82	5,7	1,8	14,3	3,9	47,7	1,7	0,148	0,1	0,1	4,1	0,0
D	788	189	9,83	7,4	2,5	18,1	4,8	57,3	2,2	0,168	0,1	0,1	4,9	0,0